

SKRIPSI



**SURVEI VO2MAX ATLET TIM FUTSAL KOMBAT
MAKASSAR FC.**

***VO2MAX ATLET SURVEY OF FUTSAL KOMBAT TEAM
MAKASSAR FC***

ABDULLAH OLA

**PROGRAM STUDI S1
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

**SURVEI VO2MAX ATLET TIM FUTSAL KOMBAT
MAKASSAR FC.**

***VO2MAX ATLET SURVEY OF FUTSAL KOMBAT TEAM
MAKASSAR FC***

ABSTRAK

Abdullah Ola, 2019. *Survei Vo2max Atlet Tim Futsal Kombat Makassar FC.* Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Hasanuddi dan Juhanis)

Tingkat vo2max atlet tim futsal Kombat Makassar FC. masih bervariasi. Permasalahan dalam penelitian ini adalah seberapa baik tingkat vo2max atlet tim futsal Kombat Makassar FC.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat vo2max atlet tim futsal Kombat Makassar FC.

Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif, dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh atlet tim futsal Kombat Makassar FC yang berjumlah 20 dan sampel berjumlah 10 atlet yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan instrumen *multistage fitness test*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat vo2max atlet tim futsal Kombat Makassar FC. berada pada kategori “sedang” dengan persentase 50%.

Dalam hal ini disimpulkan:

Kata kunci: Vo2Max, atlet Kombat Makassar FC, futsal

PENDAHULUAN

Futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda sepakbola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola rumput. Sedangkan peraturan permainan olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang dengan pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan

futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim Nasional futsal Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan jaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub-klub futsal, selain itu banyak diselenggarakannya pertandingan olahraga futsal.

Olahraga futsal sangat digemari oleh orang banyak dari berbagai lapisan masyarakat, baik anak-anak, remaja dan bahkan orang tua menyukai olahraga futsal apabila melihat banyaknya berdiri komunitas futsal atau klub-klub futsal di saat ini. Permainan olahraga futsal mudah dimainkan oleh siapa saja, permainan ini bisa dilakukan di dalam dan di luar ruangan dengan membutuhkan

ukuran lapangan tidak terlalu lebar dan besar. Menurut Feri Kurniawan , (2012: 104) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Pengetahuan akan futsal sangat berpengaruh dalam mengembangkan bakat yang dimilikinya, dari sinilah watak, sifat, dan karakter bermain seseorang saat permainan berlangsung.

Permainan futsal sangat membantu dalam membentuk karakter seseorang, dengan demikian olahraga futsal mempunyai nilai positif yang dapat diambil oleh setiap pemain. Olahraga futsal sudah menjamur di seluruh daerah yang ada di Indonesia dikarenakan permainan ini sangat menarik dan menghibur.

Berdirinya klub-klub futsal menandakan bahwa olahraga futsal sangatlah digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Salah satu diantaranya di daerah Jatinom Klaten di sini berdiri lapangan futsal *indoor* yang digunakan untuk latihan dan pertandingan setiap klub-klub yang ada di Kota Makassar.

Saat latihan berlangsung pemain tidak melakukan prosedur latihan yang benar, mengakibatkan jalannya latihan berjalan kurang lancar dan dapat menghambat prestasi pemain dalam mengembangkan teknik dasar bermain futsal. Latihan yang seharusnya untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar bermain futsal setiap pemain tidak digunakan dengan baik, kebanyakan pemain setelah sampai di lapangan langsung kepermainan tidak melakukan

pemanasan terlebih dahulu. Dengan demikian, keterampilan yang seharusnya dimiliki setiap pemain tidak dapat dikuasai dengan baik. Teknik dasar harus wajib diperhatikan karena dapat membantu setiap pemain dalam memenangkan suatu pertandingan futsal, namun berbanding terbalik apa yang ada di lapangan tersebut kebanyakan pemain tidak memperhatikan teknik dasar bermain futsal melainkan mereka lebih fokus kedalam permainan. Lebih mengutamakan kemenangan pertandingan kurang memperhatikan teknik dasar bermain futsal disaat latihan berlangsung.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan

kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutama di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang Brasil, contohnya: mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan FIFA di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika

Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Oseania. Perkembangan futsal di Indonesia terbilang sangat maju, itu dibuktikan dengan prestasi-prestasi di tingkat Internasional. Namun ekspos terhadap olahraga yang satu ini masih kurang. Di Indonesia sekarang ini sangat miskin kompetisi. Sementara ini hanya area liga mahasiswa. Memang para mahasiswa cukup mempunyai interest yang baik untuk olah raga ini. Tapi sebenarnya banyak yang berasal dari luar kalangan mahasiswa yang juga mempunyai potensi. Namun kita kurang mengekspos potensi itu. Futsal di Indonesia belum dioptimalkan oleh PSSI. Padahal, prestasi tim futsal Indonesia menunjukkan adanya kemajuan. Pada tahun 2004 Indonesia di tingkat Asia berada pada urutan 13, setelah

terpuruk di luar 20 besar. Naiknya peringkat ini diraih dalam ajang kejuaraan Asia di Ho Chi Minh City Vietnam. Tahun 2019, Indonesia berada pada peringkat 11 asia dan 55 dunia.

Daya tahan merupakan salah satu komponen fisik dasar yang sangat penting. Pada dasarnya, daya tahan kardiorespirasi ada dua macam, yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Daya tahan aerobik adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas jangka panjang yang berhubungan dengan ikatan O₂ dan ATP untuk memasok energi. Sedangkan daya tahan anaerobik adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas dengan tingkat intensitas sedang hingga tinggi tanpa menggunakan O₂. Cara mengukur daya tahan aerobik dapat dilakukan dengan menghitung konsumsi

Oksigen maksimal (VO2Max) untuk daya tahan jantung dan paru, serta denyut nadi latihan untuk menilai respon kardiovaskuler. Sedangkan daya tahan anaerobik dapat diukur dengan menggunakan indeks kelelahan (*fatigue indeks*). VO2Max adalah pengambilan oksigen maksimal dalam mililiter, yang dapat dimanfaatkan dalam satu menit per kilogram berat badan.

A. Kajian Teori

1. Hakikat Futsal

Futsal merupakan permainan olahraga yang hampir mirip dengan permainan sepakbola. Permainan futsal identik dengan sebutan olahraga sepakbola yang diminikan. Permainan futsal sudah terkenal dengan lapangan yang kecil dan dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit yaitu 5 pemain berbeda dengan jumlah pemain

sepakbola yaitu 11 pemain. Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya terletak pada lamanya waktu bermain, sedangkan untuk teknik dasar tetap sama. Secara garis besar permainan futsal dan permainan sepakbola sama, yaitu permainan yang sama-sama menggunakan kaki dan kecuali kiper boleh menggunakan kaki dan tangan untuk menghindari terjadinya gol.

Menurut Feri Kurniawan, (2012: 104) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi

garis, bukan net atau papan. Menurut Diana, (2008: iii) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang.

Sedangkan menurut R Aulia Narti, (2007: 1) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regu sebanyak 5 orang. Murhananto (2006: 1) berpendapat bahwa *futsal* adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain

tangan, kecuali posisi kiper. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *football* (futsal) dan *sala* (ruangan). Olahraga futsal adalah olahraga futsal mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-42 meter dan lebar 15-25 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang (Hatta, 2003: 9).

Dengan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa futsal ialah aktivitas permainan dua beregu dengan jumlah pemain lima lawan lima dengan permainan yang sangat cepat dan peraturan yang sudah ditentukan dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawannya.

2. Hakikat Teknik Dasar Bermain

Futsal

Teknik dasar merupakan *fundament* atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Dalam permainan olahraga khususnya *futsal*, untuk menciptakan hasil yang optimal (gol) disamping mempunyai (*team work*) yang bagus seorang pemain perlu mengetahui bagaimana prinsip mengumpan, menggiring, menguasai/menghentikan bola, dan menembak bola dengan baik. Teknik-teknik yang digunakan dalam futsal tidak jauh berbeda dengan permainan sepakbola namun karena faktor lapangan yang relatif kecil, waktu yang lebih singkat, dan permukaan lantai yang lebih rata menyebabkan perbedaan-

perbedaan penggunaan teknik.

Aadapun teknik yang digunakan dalam futsal

B. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir yang dikemukakan dalam penelitian ini, berdasarkan teori pada landasan teori yang relevan dan memiliki keterkaitan terhadap variabel yang menjadi objek penelitian. Selain kerangka berpikir tersebut juga merupakan dasar pemikiran dari peneliti yang akan dikembangkan dalam penelitian ini.

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu perumusan jawaban dimana tingkat kebenarannya masih perlu di uji melalui penelitian. Jadi hipotesis dirumuskan dan diajukan sebelum kegiatan pengumpulan data dilakukan. Ini mengingat, hipotesis merupakan petunjuk bagi si peneliti

terutama terkait dengan bentuk data yang diperlukan dan prosedur pemecahannya. Selain itu, hipotesis yang diajukan sekaligus merupakan indikasi sampai sejauh mana peneliti menguasai konsep dan teori sehubungan dengan masalah yang diajukan.

Berdasarkan kerangka berpikir yang dikemukakan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah VO2Max atlet tim Futsal Kombat Makassar FC.. Berada pada kategori sedang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sukmadinata (2015: 54) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang

berlangsung saat ini atau saat yang lampau. Dalam penelitian deskriptif ini bermaksud untuk mendeksripsikan atau memberikan gambaran dan menemukan informasi tentang tingkat Vo2Max tim futsal Kombat Makassar FC. dengan menggunakan pendekatan kuantitatif.

A. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Gor Futsal FIK Universitas Negeri Makassar yang beralamat di Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Makassar. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Rabu, 31 Juli 2010 pukul 16.00 WIA sampai selesai.

B. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi dengan teknik tes dan pengukuran. Metode observasi merupakan suatu aktivitas yang

sempit, yakni memperhatikan sesuatu dengan menggunakan mata dapat pula disebut dengan pengamatan. Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi sistematis. Observasi sistematis adalah yang dilakukan oleh pengamat dengan menggunakan pedoman sebagai instrumen pengamatan (Suharsimi Arikunto, 2013: 199). Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *Multistage Fitness Test*.

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013: 215), populasi adalah keseluruhan dari sampel yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini

yang menjadi populasi adalah seluruh atlet Kombat Makassar FC.. Berjumlah 20 orang

2. Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2013: 174). Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 81). Penerapan *purposive sampling* pada penelitian ini yaitu siswa yang memiliki karakteristik sebagai berikut : (1) Pemain futsal merupakan anggota Kombat Makassar FC.; (2) Pemain Futsal berumur 16-20 tahun; (3) Pemain yang aktif mengikuti latihan di Kombat Makassar FC. selama lima pertemuan terhitung dari awal mulai kegiatan ekstrakurikuler

dilaksanakan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang, yang memiliki karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Penelitian tentang tingkat VO2Max atlet futsal Kombat Makassar FC. dimaksudkan untuk mendeskripsikan keadaan tingkat VO2Max atlet futsal Kombat Makassar FC.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Vo2Max tim futsal Kombat Makassar FC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat tingkat Vo2Max tim futsal Kombat Makassar FC adalah kategori sangat kurang sebanyak 1

orang atau 10%, atlet yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 1 orang atau 10%, atlet yang termasuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang atau 50%, atlet yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 2 orang atau 20%, atlet yang termasuk dalam kategori sangat baik sebanyak 1 orang atau 10% dan atlet yang termasuk dalam kategori superior sebanyak 0 orang atau 0%.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain futsal Kombat Makassar FC sebagian besar masih kategori sedang tingkat Vo2Maxnya. Keadaan ini dikarenakan frekuensi latihan pemain futsal Kombat Makassar FC masih cukup rendah. Frekuensi latihan yang baik untuk peman futsal yaitu tiga kali dalam seminggu. Frekuensi latihan yang kurang ini menyebabkan pemain futsal tidak

memiliki kesempatan latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kardiorespirasi. Selain itu, jumlah pemain futsal Kombat Makassar FC yang sedikit dapat mengurangi kesempatan pemain untuk mendapatkan kesempatan bermain yang lebih karena kurangnya biaya untuk menyewa lapangan, sehingga waktu bermain kurang karena pemain futsal Kombat Makassar FC harus menunggu pemain lainnya.

Menurut (Muhajir, 2007:57), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa pemain futsal belum

memiliki adaptasi yang baik untuk memiliki kemampuan daya tahan kardiorespirasi (Vo_{2Max}) yang maksimal karena frekuensi latihan dan waktu bermain yang masih rendah. Proses adaptasi pemain untuk dapat bermain futsal sesuai dengan kelompok usianya harus melakukan latihan yang seseuai dengan kebutuhannya. Hal ini akan membantu pemain untuk meningkatkan kemampuan kebugaran jasmaninya sebagai bentuk adaptasi terhadap kebutuhan utama dalam bermain futsal. Bermain futsal tidak sekedar cukup memiliki teknik dan skill bermain yang baik saja tetapi harus mampu memiliki faktor pendukung utama yaitu kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang baik akan membantu pemain untuk dapat menunjukkan kemampuannya

bermain futsal dengan baik. Kemampuan daya tahan kardiorespirasi yang rendah akan menghambat pemain untuk menampilkan permainan futsal yang baik dalam waktu permainan normal dan intensitas permainan yang tergolong tinggi. Kemampuan kardiorespirasi (Vo2Max) pemain futsal Kombat FC tergantung oleh tingkat kualitas latihannya.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat VO2Max pemain futsal Kombat Makassar FC. sebagian besar berada dalam kategori "sedang" dengan persentase 50%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pengurus dan pelatih, diharapkan untuk memperbaiki dan mengembangkan sistem dengan menerapkan *sport science* sebagai dasar agar dalam proses menetapkan tujuan dapat terukur dengan baik. Khusus untuk pelatih diharapkan dapat menerapkan *sport science* dalam menyusun program latihan sehingga latihan yang dilakukan dapat terukur dan terprogram dengan baik dan benar secara sistematis agar dapat meningkatkan kemampuan atlet secara maksimal.

2. Bagi pemain futsal, diharapkan agar semakin giat dalam berlatih dan tetap menjaga juga meningkatkan kebugaran dan kondisi fisiknya, dengan demikian

diharapkan juga dapat membawa nama tim futsal Kombat FC semakin baik khususnya di daerah Kota Makassar.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan olahraga khususnya olahraga futsal.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Salim.2008. *"Buku Pintar Futsal"*.Bandung: Nuansa.

Andri Setyawan. (2010). Teknik Permainan Futsal. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.

Arma Abdullah. (1985). Penguasaan Keterampilan Gerak. Jakarta: Depdikbud.

Asmar Jaya. (2008). Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.

Arikunto, S. (2002). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Danny Mielke.2007. *"Dasar-dasar Futsal "*.Bandung: Pakar Raya.

Diana. (2008). Futsal. Yogyakarta: CV. Empat Pilar.

Engkos Kosasih. 1993. *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Balai Pustaka.

Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11.Jakarta: EGC

Halim, Nur Ichasani 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: badan penerbit UNM

Justinus Lhaksana. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Penebar Swadaya Group.

Kurniawan, Feri. (2012). Buku Pintar Pengetahuan Olahraga. Jakarta: Laskar Aksara.

Nasir, M. 1985. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia

Murhananto. (2006). Dasar-dasar Permainan Futsal. Jakarta: Kawan Pustaka

R. Narti, Aulia. (2007). Futsal. Bandung: PT. Indahjaya Adipratama.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

Sugiyono. 2013.*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*.Bandung : Alfab